

幼児の生活リズムについての検討 ～冬季と夏季の生活調査より～

鈴木 康弘

1. 研究の目的

1966年からほぼ10年毎に行われている東京教育大学体育心理学研究室作成の幼児の運動能力調査が1997年に実施された。調査報告（近藤ら,1998、杉原ら,1999）によれば、25m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、両足連続飛び越し、体支持持続時間など測定された項目すべてにおいて前回の調査よりも記録が低下しているというショッキングな報告がなされている。

幼児の体力が低下傾向にあることに加え、「鉄棒や雲梯にぶら下がらせたらすぐに落ちてしまう」、「平らな床で転んだりする」、「他の子どもとうまくコミュニケーションがとれない。何をすることもなく1日中友達が楽しく遊んでいるのを遠くから見ているだけ」、「『疲れた』『もうやめる』とすぐにあきらめてしまう幼児が増えている」等、憂慮すべき幼児の実態が保育者から報告されることも多く、幼児の身体や生活に関する警鐘が様々なメディアで取り上げられるようになってきた。

上記のような問題に対して、「テレビやビデオの普及によって子どもが昔ほど外で遊ばなくなったこと」、「子どもの習い事が増えていること」、「夜遅くまで起きている子どもが多くなったこと」等、子どもを取り巻く環境の変化が指摘され、さまざまな議論が展開されている。

議論の背景には、様々な視点から行われた子どもの生活調査（謝名元,1995、大澤・笠井,1999、小林,1999、三矢・白石,1988、白石,1998a）が認められる。しかし、幼児に関しては、幼児の視聴調査（白石,1998b）や幼児の生活アンケート報告書（ベネッセ教育研究所,2000）、及び新聞や保育専門誌に掲載される保育者からの経験的な報告等が認められるものの、幼児の生活について詳細に行われた調査は極めて少ない。そのため、幼児の生活リズムは、小学生における生活リズムの変化からその実態を推測したり、地域や対象、実施時期の異なる様々な報告を総合的に解釈することから、その実態を推測することにとどまっているのが現状である。

そこで本研究では、幼児の生活について、関東近県にわたる広範囲な調査を行うことにより、その全体的な傾向を把握するとともに幼児の心身の発達に関する様々な問題を考える上での基礎的な資料を得ることを目的とした。

2. 方 法

2.1. 冬季の幼児の生活調査について

調査対象児 事前に調査協力を確認できた園に質問紙を郵送し、各担任教諭を通して園児の保護者に回答を求めた。調査は東京都内の幼稚園15園、東京都以外の関東近県の幼稚園11園に通う4歳児・5歳児、2822名に対して行われた。そのうち有効回答数は2692名（回収率95.4%）であった。冬季の調査の内訳を表1に示した。

調査期間 1999年11月～2000年2月にかけて調査は行われた。

調査項目 幼児の生活リズムを検討するために小学生に行われた生活調査（謝名元、1995）を参考にし、幼児の生活を考慮した質問紙を作成した。

2.2. 夏季の幼児の生活調査について

調査対象児 事前に調査協力を確認できた園に質問紙を郵送し、各担任教諭を通して園児の保護者に回答を求めた。調査は東京都内の幼稚園14園、東京都以外の関東近県の幼稚園11園に通う4歳児・5歳児、2870名に対して行われた。そのうち有効回答数は2547名（回収率88.7%）であった。夏季の調査の内訳を表2に示した。

調査期間 2000年6月～2000年7月にかけて調査は行われた。

調査項目 幼児の生活リズムについて、冬季の結果と比較するために、冬季の調査と同様の質問紙を実施した。

データの分析はMacintoshの統計ソフトSPSS4.0プログラムパッケージを用いて行った。

表1：冬季調査の内訳

		4歳児	%	5歳児	%	合計	%
東京	男児	284	11.1	433	17.0	717	28.1
	女児	265	10.4	443	17.3	708	27.7
東京外	男児	197	7.7	380	14.9	577	22.6
	女児	198	7.8	354	13.9	552	21.6
合計		944	37.0	1610	63.0	2554	100

（欠損値があるものは含まない）

表2：夏季調査の内訳

		4歳児	%	5歳児	%	合計	%
東京	男児	317	13.1	345	14.3	662	27.4
	女児	266	11.0	341	14.1	607	25.2
東京外	男児	258	10.7	340	14.1	598	24.8
	女児	225	9.3	321	13.3	546	22.6
合計		1066	44.2	1347	55.8	2413	100

(欠損値があるものは含まない)

3. 結果と考察

3.1. 幼児の基本的な生活リズムについて

幼児の登園までの生活リズムについて、夏季と冬季の比較をおこなったものを起床時刻、朝食時刻、登園時刻別にそれぞれ表3、表4、表5に示した。

起床時刻（表3）については、冬季よりも夏季に起床時刻が早まる様子が見うけられたため、冬季の回答率と夏季の回答率をそれぞれ、起床時刻が7時頃以前とした者と7時半頃以降とした者の2群に分け、CR法によって有意差検定を行った。結果として、1%水準で有意な差が認められた。このことは、冬季よりも夏季に起床時刻が早まる傾向があることを示している（図1）。また、本研究における冬季の起床時刻、朝食時刻の調査結果はベネッセ教育研究所（2000）が2000年2月に行った調査結果と概ね一致していた。登園時刻については、ベネッセ教育研究所の調査では、8時半頃に登園する幼児の割合は全体の35.3%、9時頃に登園する幼児が42.3%であるのに対して、本研究では、8時半頃に登園する幼児の割合は55.6%、9時以降に登園する幼児が31.5%となっており、結果の相違が認められた。

起床時刻が早まることに連動するかのように、朝食時刻が早まる様子が見うけられたため（表4）、冬季の回答率と夏季の回答率をそれぞれ、朝食時刻が7時半頃以前とした者と8時頃以降とした者の2群に分け、CR法によって有意差検定を行った。結果として、1%水準で有意な差が認められた。このことは、冬季よりも夏季に朝食時刻が早まる傾向があることを示している（図2）。

また、統計的に有意な差は認められないものの、東京の幼児より関東近県の東京外の幼児の方が冬から夏にかけて起床時刻、朝食時刻がともに早くなる傾向が見うけられたので併せて報告しておきたい（表6、表7）。

登園時刻については表5に示されているように、冬季と夏季の様子にほとんど変化は認められなかった。たいていの幼稚園では冬季と夏季で登園時間を変更していない現状を考えると、夏季の場合のように起床時刻や朝食時刻が早まることは、幼児の余裕を持った登園への準備へとつながっていくものと考えられる。

表3：起床時刻についての冬季と夏季の比較

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
6時頃	53	2.0	112	4.4
6時半頃	223	8.3	406	15.9
7時頃	882	32.8	990	38.9
7時半頃	1036	38.5	777	30.5
8時頃	440	16.3	234	9.2
8時半以降	35	1.3	23	0.9
欠損値	23	0.9	5	0.2
合計	2692	100	2547	100

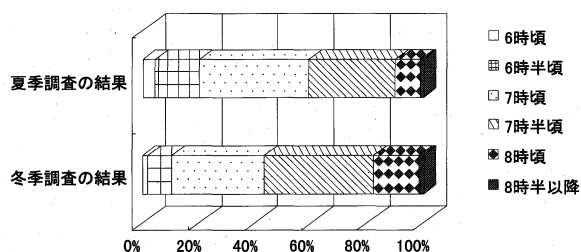


図1：起床時刻についての冬季と夏季の比較

表4：朝食時刻についての冬季と夏季の比較

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
6時頃	11	0.4	20	0.8
7時頃	320	11.9	456	17.9
7時半頃	961	35.7	1054	41.4
8時頃	1164	43.2	897	35.2
8時半以降	212	7.9	111	4.4
欠損値	24	0.9	9	0.4
合計	2692	100	2547	100

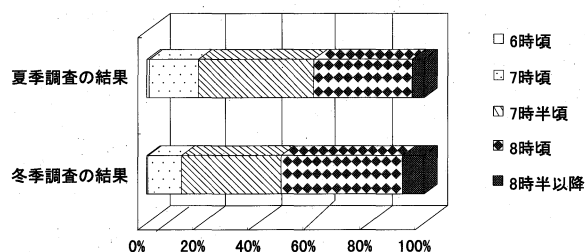


図2：朝食時刻についての冬季と夏季の比較

表5：登園時刻についての冬季と夏季の比較

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
7時頃	2	0.1	2	0.1
7時半頃	19	0.7	16	0.6
8時頃	296	11.0	351	13.8
8時半頃	1496	55.6	1432	56.2
9時以降	849	31.5	738	29.0
欠損値	30	1.1	8	0.3
合計	2692	100	2547	100

表6：起床時刻についての地域差の比較

	東京				東京外			
	1999年冬季		2000年夏季		1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
6時頃	20	1.3	44	3.2	33	2.8	68	5.7
6時半頃	90	6.0	202	14.9	133	11.1	204	17.1
7時頃	466	31.1	500	36.8	416	34.8	490	41.2
7時半頃	619	41.3	454	33.5	417	34.9	323	27.1
8時頃	269	18.0	140	10.3	171	14.3	94	7.9
8時半以降	21	1.4	14	1.0	14	1.2	9	0.8
欠損値	13	0.9	3	0.2	10	0.8	2	0.2
合計	1498	100	1357	100	1194	100	1190	100

表7：朝食時刻についての地域差の比較

	東京				東京外			
	1999年冬季		2000年夏季		1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
6時頃	5	0.3	4	0.3	6	0.5	16	1.3
7時頃	128	8.5	200	14.7	192	16.1	256	21.5
7時半頃	527	35.2	558	41.1	434	36.3	496	41.7
8時頃	708	47.3	526	38.8	456	38.2	371	31.2
8時半以降	114	7.6	62	4.6	98	8.2	49	4.1
欠損値	16	1.1	7	0.5	8	0.7	2	0.2
合計	1498	100	1357	100	1194	100	1190	100

次に、幼稚園から帰宅後、就寝までの生活リズムについて、夏季と冬季の比較をおこなったものを夕食時刻、就寝時刻および睡眠時間別にそれぞれ表8、表9、表10に示した。

表8に示されているように、夕食時刻については冬季と夏季の様子に変化は認められなかった。就寝時刻（表9）では、冬季よりも夏季に就寝時刻が早まる様子が見うけられたため、冬季の回答率と夏季の回答率をそれぞれ、就寝時刻が8時半頃以前とした者と9時頃以降とした者の2群に分け、CR法によって有意差検定を行った。結果として、1%水準で有意な差が認められた。このことは、冬季よりも夏季に就寝時刻が早まる傾向があることを示している（図3）。また、本研究における冬季の就寝時刻の調査結果はベネッセ教育研究所（2000）、が行った調査結果と概ね一致していた。

睡眠時間については冬季と夏季の様子に変化は認められなかった。この結果は、冬季よりも夏季の起床時刻が早まると就寝時刻も早まるといった関係が認められる（表3と表9を比較）ことから裏付けられる。

表8：夕食時刻についての冬季と夏季の比較

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
5時頃	18	0.7	23	0.9
5時半頃	98	3.6	107	4.2
6時頃	551	20.5	474	18.6
6時半頃	721	26.8	737	28.9
7時頃	923	34.3	858	33.7
7時半頃	303	11.3	288	11.3
8時以降	55	2.0	45	1.8
欠損値	23	0.9	15	0.6
合計	2692	100	2547	100

表9：就寝時刻についての冬季と夏季の比較

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
7時頃	5	0.2	9	0.4
7時半頃	21	0.8	53	2.1
8時頃	165	6.1	241	9.5
8時半頃	348	12.9	415	16.3
9時頃	1045	38.8	999	39.2
9時半以降	616	22.9	466	18.3
10時頃	345	12.8	245	9.6
10時以降	122	4.5	101	4.0
欠損値	25	0.9	18	0.7
合計	2692	100	2547	100

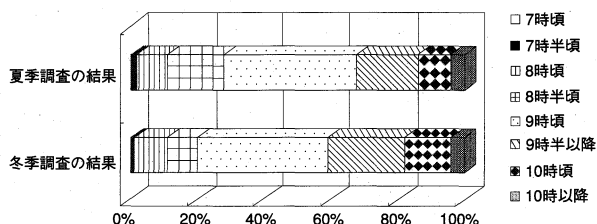


図3：就寝時刻についての冬季と夏季の比較

表10：睡眠時間についての冬季と夏季の比較

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
8時間未満	11	0.4	16	0.6
8～9時間	317	11.8	280	11.0
9～10時間	1778	66.0	1708	67.1
10時間以上	569	21.1	529	20.8
欠損値	17	0.6	14	0.5
合計	2692	100	2547	100

3.2. 幼児の遊びの傾向について

幼児が幼稚園から帰宅後、夕食までの時間に誰とどのような遊びを行っているのか、また、夕食後就寝までの時間はどのような遊びを行っているのかについて調査を行った。

幼稚園から帰宅後、夕食までの遊びについては、表11に示されているように「外遊び」の選択率が夏季には冬季より20%程度増加するという顕著な傾向が認められた。そこで「外遊び」の項目について、冬季の選択率と夏季の選択率についてCR法を用いて有意差検定を行ったところ1%水準で有意な差が認められた(図4)。その他の項目の選択率については、冬季と夏季の間に有意な差は認められなかった。

1998年6月に行われた幼児の視聴調査(白石,1998b)においても、夕方の幼児たちの行動として「テレビ視聴」や「外遊び」に関して、本研究の結果と同様な傾向が認められている。

表11及び図4より、冬季には「テレビゲーム」や「本読み」、「工作」といった家の中での遊びを行っていた子どもが夏季には外に出て遊ぶようになる傾向のあることが読み取れる。そして、遊びが家の中でのものから外での遊びへと移行するのに伴い、主な遊び相手も兄弟姉妹が減り、近所のお兄さんお姉さんなどの異年齢の友達が増える傾向が示されている(表12及び図5)。つまり、外遊びの場合は家の中での遊びに比べて遊びの中での人間関係がダイナミックになっている様子が伺われる。

また、夕食までの主な遊びについて男女別に集計を行った結果(表13)から、テレビゲームの選択率は男児に比べて女児がかなり低い傾向にあることが認められた。家の中で遊ぶ場合、男児に比べて女児では、テレビゲームよりは本やおままごとなどの遊びを好む様子がうかがわれた。

夕食後の主な遊びについての調査結果を表14に示した。夕食後の遊びでは、テレビを視聴している幼児が圧倒的に多く、冬季、夏季ともにおよそ70%の選択率を示した。幼児のテレビ視聴(白石,1998b)の調査で、4歳児、5・6歳児に視聴率の高い番組として、「ポケットモンスター」、「どらえもん」、「クレヨンしんちゃん」といった午後7時や7時半頃に放送されるアニメ番組が挙げられることが報告されている。本研究の結果はこのような幼児のアニメ番組志向を反映したものと考えることができるであろう。

次に、幼児のおけいこについてみると、表15に示されるように、水泳教室がおおよそ30%と最も高く、ついでピアノ、体操教室と続いている。そしてこの傾向は冬季、夏季ともに変化は認められなかった。

表 11：夕食までの主な遊びについての冬季と夏季の比較（主なもの2つ選択）

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
テレビ	1290	47.9	1111	43.6
テレビゲーム	630	23.4	334	13.1
家の中での遊び(本、模型、パズル、工作等)	2180	81.0	1984	77.9
外での遊び(サッカー、鬼ごっこ等)	1084	40.3	1506	59.1

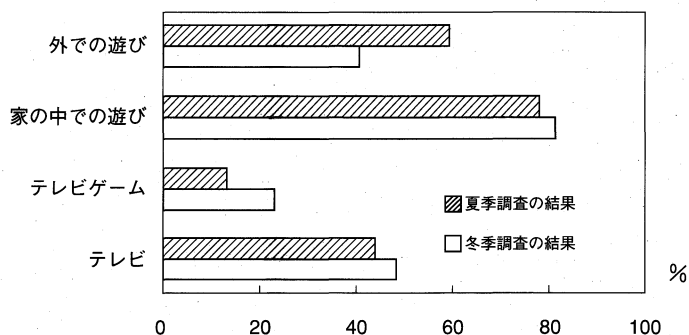


図 4：夕食までの主な遊びの冬季と夏季の比較

表 12：夕食までの主な遊び相手についての冬季と夏季の比較（主なもの2つ選択）

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
ほぼ1人	503	18.7	479	18.8
同年代の友達	1687	62.7	1632	64.1
近所のお兄さんお姉さんを含む異年齢の友達	254	9.4	346	13.6
兄弟姉妹	2024	75.2	1754	68.9
父や母	466	17.3	498	19.6
祖父や祖母	170	6.3	167	6.6

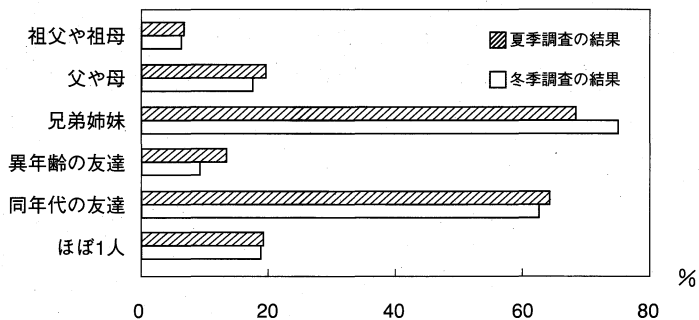


図 5：夕食までの主な遊び相手の冬季と夏季の比較

表 13：夕食までの主な遊びについての性差の比較（主なもの 2 つ選択）

	男児				女児			
	1999年冬季		2000年夏季		1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
テレビ	565	42.8	534	41.8	692	53.6	538	45.6
テレビゲーム	490	37.1	278	21.8	126	9.8	46	3.9
家の中での遊び(本、模型、パズル、工作等)	961	72.7	896	70.2	1154	89.3	1009	85.5
外での遊び(サッカー、鬼ごっこ等)	552	41.8	773	60.6	493	38.2	684	58.0

表 14：夕食後の主な遊びについての冬季と夏季の比較（主なもの 2 つ選択）

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
テレビ	1887	70.1	1695	66.5
テレビゲーム	248	9.2	157	6.2
ビデオ	269	10.0	374	14.7
本(絵本)を読む	810	30.1	931	36.6
絵を描く	1128	41.9	828	32.5
模型で遊ぶ	350	13.0	384	15.1
人形で遊ぶ	360	13.4	392	15.4

表 15：おこなっているおけいこについての冬季と夏季の比較（おこなっているものすべて選択）

	1999年冬季		2000年夏季	
	人数	%	人数	%
体操教室	432	16.0	403	15.8
スポーツ教室(サッカー、野球、剣道等)	230	8.5	201	7.9
水泳	873	32.4	681	26.7
そろばん	11	0.4	4	0.2
英語	228	8	277	10.9
算数	217	8.1	192	7.5
習字	99	3.7	61	2.4
ピアノ	550	20.4	484	19.0
バイオリン	19	0.7	16	0.6
絵画教室	184	6.8	150	5.9
何もしていない	798	29.6	822	32.3

4. まとめ

幼児の生活リズムのおおまかな傾向を把握することを目的として、冬季と夏季の生活調査を行った。結果として、起床時刻、朝食時刻ともに夏季には冬季に比べて早い時間帯へと移行することが明らかになった。同様に、就寝時刻も早い時間帯へと推移しているため、トータルの睡眠時間はほぼ10時間となることに変わりはない。

遊びについては、冬季に比べて夏季に外遊びを行う幼児が増えることが確認された。幼児が外で遊ぶことによって、交遊関係も兄弟姉妹から異年齢の友人へと広がりを見せる様子がうかがわれた。

冬季から夏季への季節的な変化が子どもを外の環境へと誘い出し、外で体を思う存分動かすことによる適度な疲労が就寝時刻を早め、起床時刻を早くしていることが予想される。しかしながら、そういった因果関係を説明するデータは本研究では得られていない。

今回の研究によって、幼児の生活リズムについての全体的な傾向を把握することができた。本研究の結果をもとに、さらに検討を加え、幼児の生活リズムに影響を及ぼす要因を追求していくことが今後の課題となるであろう。

5. 参考文献

岩原信九郎（1989）教育と心理のための推計学．日本文化科学社，東京，pp.166-179.

謝名元慶福（1995）小学生の生活と文化～第3回「小学生の生活と文化」調査から～．放送研究と調査1月号，NHK放送文化研究所，pp.12-23.

大澤清二・笠井直美（1999）現代の子どものライフスタイル．体育の科学，49 - 1, 20 - 24.

小林寛道（1999）現代の子どもの体力ー最低必要な体力とはー、体育の科学 49 - 1:14 - 19.

近藤充夫（1995）幼児のこころと運動．教育出版，東京，pp.19-27.

近藤充夫・杉原隆・森司朗・吉田伊津美（1998）最近の幼児の運動能力．体育の科学，48 - 10, 851 - 859.

三矢・白石（1988）小学生にとってテレビとは～「小学生の生活とテレビ」調査から～．放送研究と調査5月号，NHK放送文化研究所，pp.29-39.

白石信子（1998a）“つきあい”にも欠かせないテレビとテレビゲーム～「小学生の生活とテレビ'97」調査から～．放送研究と調査4月号，NHK放送文化研究所，pp.2-18.

白石信子（1998b）年齢により異なる幼児のテレビ視聴～1998年6月「幼児視聴率調査」から～．放送研究と調査10月号，NHK放送文化研究所，pp.2-7.

杉原隆・近藤充夫・森司朗・吉田伊津美（1999）幼児の運動能力判定基準と、園・家庭環境および遊びと運動発達の関係．体育の科学，48-10，427 - 434．

土田昭司（1994）社会調査のためのデータ分析入門．有斐閣，東京，pp.69-78．

辻平治郎（1991）ノンパラメトリック検定．倉智佐一・山上暁（編著）「要説心理統計法」，北大路書房，東京，pp.117-139．

ベネッセ教育研究所（2000）幼児の生活アンケート報告書．研究所報VOL22，東京，pp.2 - 68．

本研究を進めるにあたり様々なご指導、ご支援をいただきました東洋英和女学院大学の近藤充夫教授、ならびに調査にご協力いただきました各幼稚園の先生、およびご父母の皆様にご心より御礼申し上げます。

A Survey of Preschoolers' Life Patterns - A Comparison of Winter with Summer -

SUZUKI Yasuhiro

Recently teachers report that unusual preschoolers' behavior has increased, and journalists have taken up the issue in terms of children's body and everyday life. However, a complete report on the patterns of preschoolers' daily-life has not been produced yet.

The purpose of this study is to grasp a general tendency of the pattern of preschoolers daily-life . In order to investigate it, prepared a questionnaire based on the past study of the patterns of daily-life of school-aged children, and asked parents of preschoolers to respond to it.

2692 out of 2822 parents answered the questionnaire in winter, and 2547 out of 2870 answered it in summer. From comparing the responses between winter with summer, we found two specific characteristics of the pattern of daily-life of preschoolers as follows: first, both time of waking up and time of breakfast were earlier than those of winter season. Second, preschoolers preferred playing outdoors to indoors during summer.

The results of the study show that preschoolers' life patterns are influenced by the season of year.